

정신 건강 교육 시리즈④

Anxiety
[앵자이어티]
불안

워싱톤 한인 봉사 센터

불안증이란?

가장 흔하면서
치료가 가능한 정신 문제입니다.

불안은 새로운 것이나 위험, 또는 익숙하지 않은 상태에 대처하도록 우리 몸을 준비하는 작용이므로 모든 사람이 불안을 느끼게 됩니다.



그러나 일상적인 불안과
불안증에는 차이가 있습니다.

불안증이 있는 사람은:

- ◆ 실제로 위험하지 않는데도 긴장감에 압도되며,
- ◆ 불안 요인을 없애기 위해 극단적인 행동을 합니다.

불안증은 일이나 사회생활,
가족과의 관계에
심한 방해가 됩니다.



왜 불안증에 대해
알아야 할까요?

왜냐하면 당신이나 당신 주의에 있는
사람이 불안증을 갖고 있을 수 있기
때문입니다.

수많은 사람들이 불안증을
갖고 있습니다.

불안증의 정확한 원인을
찾아내기란 쉬운 일이
아닙니다. 그러나 적절한
치료는 사람들이
이 증상에서 벗어나도록
도움을 줄 수 있습니다.



가족과 친구들 또한 도움이
될 수 있습니다.

사랑하는 사람이 주는 도움은
불안증 환자를 크게 변화시킬
수 있습니다.

공포증은 특정한 상황이나 사물에 대해 터무니없이

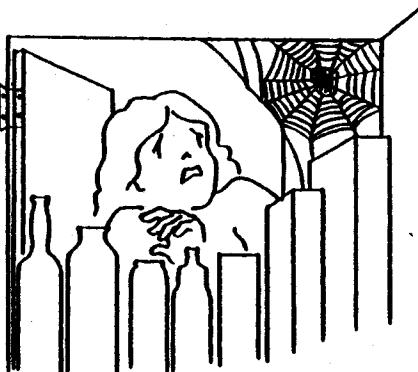
두려워하는 병으로

주로 3가지의 종류가 있습니다.

단순 (또는 단일) 공포증

특정 사물이나 상황에 대한 공포로,
예를 들면:

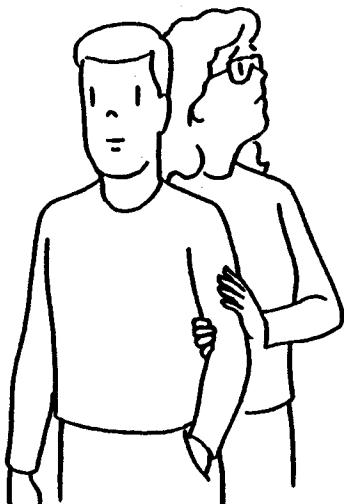
- ◆ 비행하는데 대한 공포
- ◆ 벤이나 벽래에 대한 공포
- ◆ 개나 다른 동물에 대한 공포
- ◆ 에레베이터나 막힌 공간에 대한 공포
- ◆ 높은 곳에 대한 공포



사회적 공포

창피를 당할 것에 대한 두려움이나
다른 사람에 의해 심판당하는 것에
대한 극심한 두려움으로, 예를 들면:

- ◆ 새로운 사람을 만나는 것에 대한 공포
- ◆ 대중연설에 대한 공포
- ◆ 공중 화장실 사용에 대한 공포



광장 공포증

안전하다고 생각되지 않는 장소나 상황에
대한 두려움으로, 예를 들어:

- ◆ 배우자나 친구 없이 이덟가면 두렵고,
- ◆ 사람이 많이 모인 건물에 있으면
두려워함

페닉은 원인이 분명치 않은 돌연공포로 지속적으로

공포가 올것이라고 가상하고 두려워하는 증상

페닉은 예고없이 일어납니다.

페닉을 경험한 사람은 언제 그대
일이 일어날지는 알 수가 없는데,
다시 그런 상태가 일어날 것으로
믿고 그런 가능성을 피하기 위해
페닉을 경험한 장소나 상황에
접하기를 피합니다.

페닉상태가 되면 사람들은:

- ◆ 테러나 죽음을 직감하던지.
- ◆ 빠른 심장 박동, 심한 떨림,
이지리움, 메스꺼움, 숨가쁨과
같은 신체적 증상을 보이던지.
- ◆ 죽을 것 같고 통제력을 상실하며
미쳐버릴 것만 같다



이외의 불안증 종류

일반적 불안증

학실한 이유없이 2가지 이상의 것에 불안이 지속됩니다.

예를 들어, 안정된 직업과 수입이 있으면서도
지성과 돈에 지나친 걱정을 해서 불안하거나
불면증에 시달리는 사람



정신적 쇼크나 사고 경험후의 부적응

전쟁, 교통사고, 폭파사고 등에서 얻은 정신적, 신체적 쇼크에 대한 반응이 나중에 나타나는 것으로:

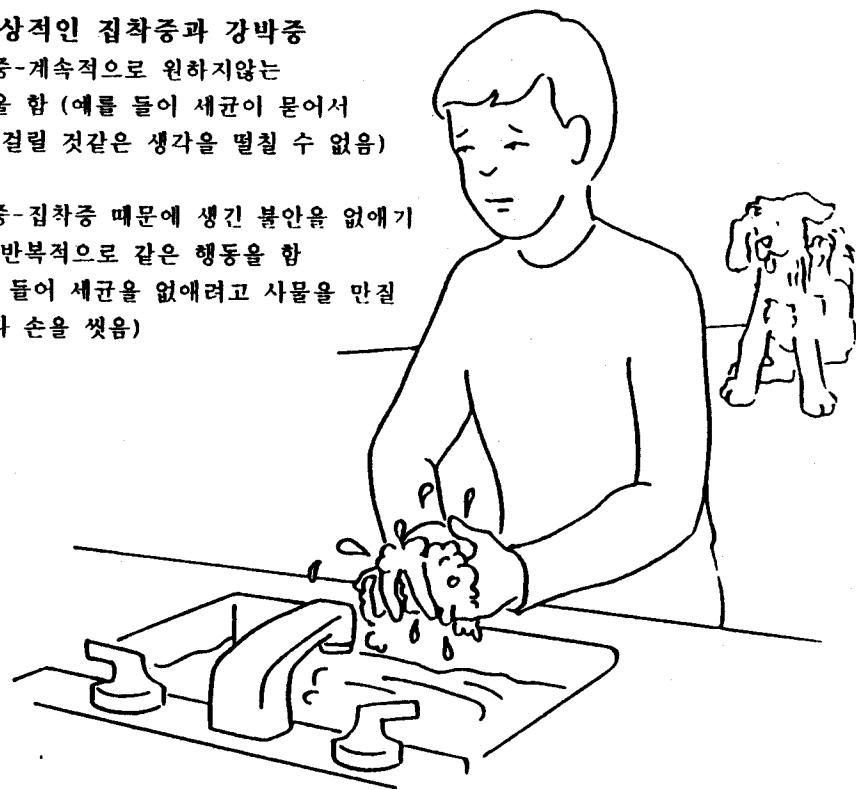
- ◆ 비슷한 사고를 단지 목격하는 것으로도 괴롭고,
- ◆ 악몽에 시달리며,
- ◆ 갑자기 기린한 긴장이 있다.



비정상적인 집착증과 강박증

집착증-계속적으로 원하지 않는 생각을 함 (예를 들어 세균이 묻어서 병에 걸릴 것 같은 생각을 멀칠 수 없음)

강박증-집착증 때문에 생긴 불안을 없애기 위해 반복적으로 같은 행동을 함
(예를 들어 세균을 없애려고 사물을 만질 때마다 손을 씻음)



희망은 있습니다!!!

증상에 상관없이 각각 성공적인 치료법이 있습니다.

불안증 치료법

인지/행동 치료

- ◆ 부정적인 사고나 행동을 긍정적으로 바꿉니다.
- ◆ 호흡을 조절하고 이완 운동을 합니다.



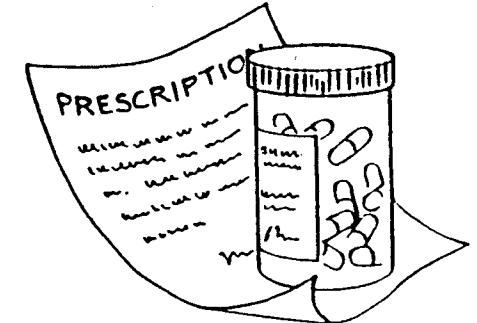
심리 치료

전문 치료자와의 대화를 통해서 불안한 감정을 표현하고 그에 관련된 행동을 줄이거나 없앨 수 있습니다.



치료제 복용

환자의 상태에 따라 어떤 치료제를 얼마나 써야 가장 효과적인지 알려면 시간이 걸립니다.



이외의 치료법

생활 습관을 건강하게 바꾸고 음식, 운동, 휴식, 술, 약물 등을 조절하면 불안이 사라질 수 있습니다

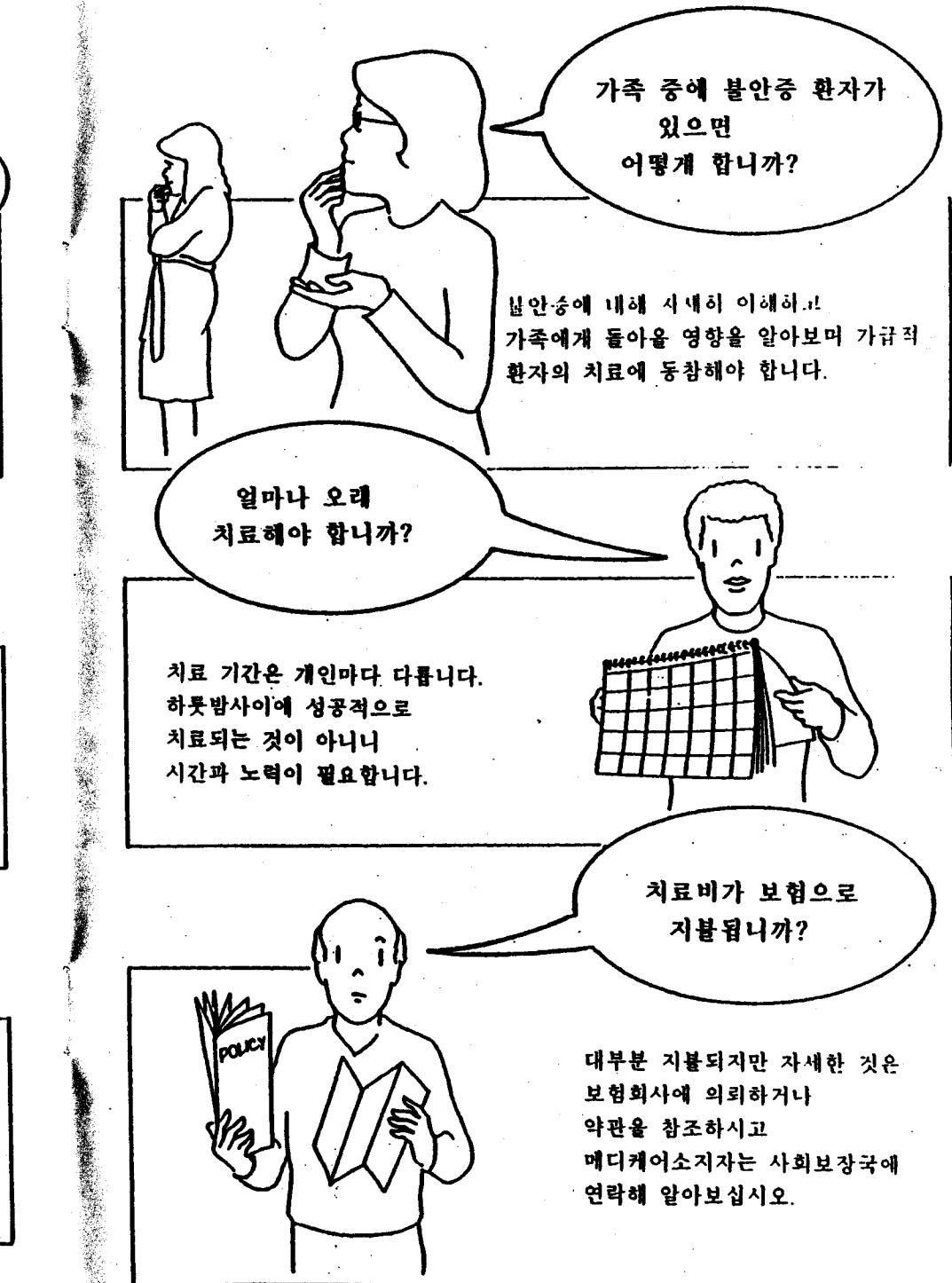
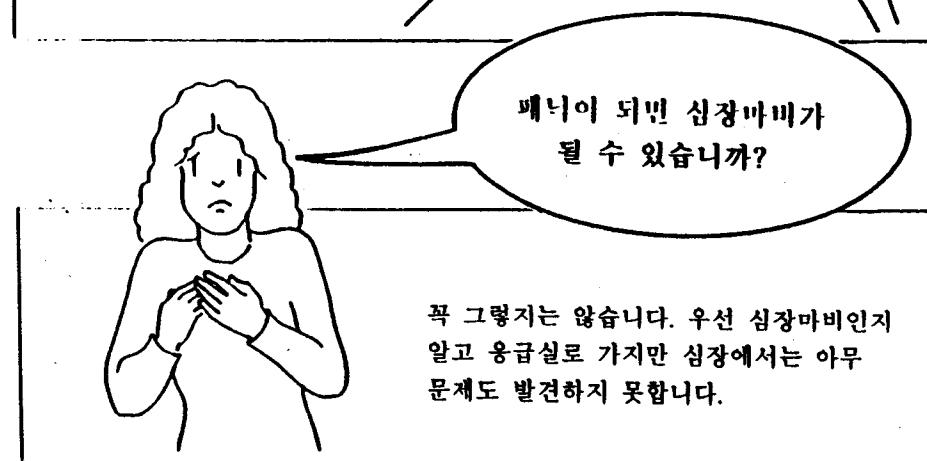
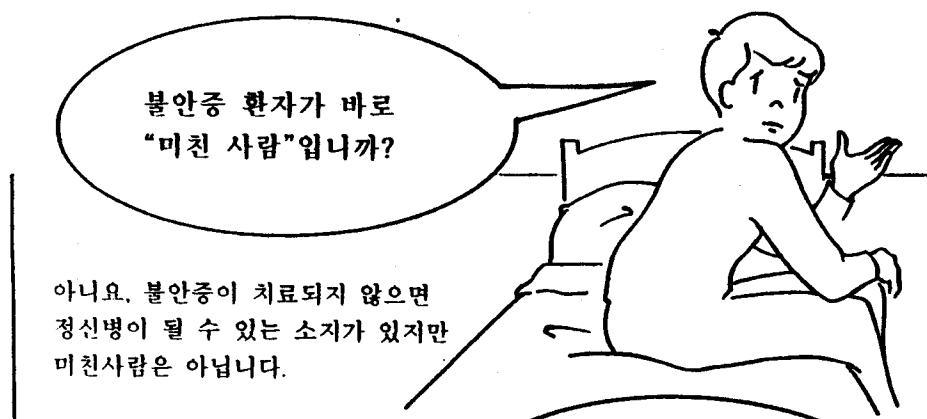


인내를 가지십시오!

지금 치료를 받고 있다면 자신이 변하고 있다고 자부심을 가지십시오!!



제반 질문과 응답





본 '정신 건강 교육 시리즈'는 헤어薅스 노인국의 편드로
워싱톤 한인 봉사 센터가 번역하였습니다.

저희는 이 시리즈가 한인 노인들이 행복한 노후를
즐기시는데 조금이나마 기여하길 바랍니다.

도움이 필요하시면 저희 기관으로 문의하십시오.
한인 전문 사회사업가와 상담가가 도와드립니다.



워싱톤 한인 봉사 센터
Korean Community Service Center
7610 Newcastle Drive
Annandale, VA 22003
☎ (703) 354-6345 Fax (703) 354-6391

FAIRFAX AREA AGENCY ON AGING
12011 Government Center Parkway, #708
Fairfax, VA 22035
(703) 324-5411